

Gesund gefroren

High Protein, Low Sugar, weniger Fett, vegan – viele neue Eiscremesorten versprechen figurfreundlichen und gesunden Schleckgenuss. Eine coole Sache, dieser Trend?



TEXT: DOROTHEE SCHALLER

Knapp neun Liter Eis schleckt jeder Deutsche statistisch pro Jahr. Das entspricht rund 180 Kugeln. Etwa 81 Prozent davon stammen dabei aus industrieller Herstellung. Fast jeder Fünfte holt sich laut Umfragen mindestens ein Mal in 14 Tagen Eis aus dem Supermarkt. Nicht immer ohne schlechtes Gewissen. Denn Eis nach traditioneller Rezeptur passt nicht wirklich zu gesunder Ernährung und Bikinifigur. Das ist auch den Herstellern bewusst. Um dem vermehrten Wunsch nach kalorien- und zuckerreduzierten oder auch veganen Sorten nachzukommen, haben sie daher in den letzten Jahren ihr Angebot um zahlreiche neue, kreative Eiscreme-Spezialitäten mit modifizierten Rezepturen und Nährstoffprofilen erweitert. Doch zurück zur traditionell hergestellten Eiscreme. Was schlecken wir da überhaupt? Aus lebensmitteltechnologischer Sicht ist es ein köstlicher Mix aus fettigen und wässrigen, festen und flüssigen Zutaten. Denn Speiseeis ist Emulsion, Suspension und Schaum in einem. Die Basis ist Milch und/oder Sahne, dazu kommen Zucker oder andere Süßungsmittel. Emulgierende und stabilisierende Zusätze sorgen dafür, dass Wasser- und Fettanteil in der Mixtur sich gut verbinden. Diese Aufgabe übernehmen in herkömmlichen Cremeeis-Rezepturen die Eier mit ihrem Lecithin-Anteil. Auch pflanzliches Johannisbrotkern- und Guarkernmehl wirkt emulgierend und stabilisierend, ebenso die Mono- und Diglyceride von Speisefettsäuren, die von der Industrie gern verwendet werden. Ganz entscheidend für Textur und Mundgefühl sind jedoch zwei Faktoren, die auf keiner Zutatenliste auftauchen: regelmäßiges Rühren während des Gefriervorgangs, um entstehende Eiskristalle gleich wieder fein zu zerkleinern. Und das Untermischen feinsten Luftbläschen, um die Eiscreme schön soft und nicht zu kalt zu machen. Verfeinert und variiert wird die Basisrezeptur oft noch mit diversen geschmacksgebenden Zutaten. Die Palette reicht von Vanille, Kakao und Schokolade über Früchte, Karamellsplitter und Nüsse bis zu ganzen Cookie-Chunks und Popcorn. Außerdem können aromatisierende und/oder färbende Zusatzstoffe die Rezeptur noch

ergänzen. Konservierungsstoffe für längere Haltbarkeit sind dagegen nicht drin. Denn das Pasteurisieren der Zutatenmischung vor dem Gefrieren hält das Eis bei Minusgraden monatelang taufisch.

SCHLECKSPASS MIT NEBENWIRKUNG

Gern und viel Eis zu schlecken bleibt allerdings nicht ohne Wirkung auf Figur und Gesundheit: Schließlich liefert klassische Eiscreme eine Menge leerer Kalorien. Was größtenteils am reichlich zugefügten Zucker liegt. Wird Eis im Übermaß konsumiert, kann das aber nicht nur zu einer unerwünschten Gewichtszunahme führen, sondern auch das Risiko für Diabetes und Herz-Kreislaufkrankungen erhöhen. Zudem schadet zu viel Zucker den Zähnen. Es kommt zu Karies.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) und sämtliche nationalen Fachgesellschaften raten deshalb übereinstimmend, den Zuckeranteil in der Ernährung zu limitieren. Empfohlenes Maximum an zugesetztem Zucker pro Tag: 50 Gramm. Auch reichlich Fett ist in vielen Eis-Zubereitungen ein Thema: Denn es liefert pro Gramm über neun Kilokalorien und damit mehr als doppelt so viel Energie wie die gleiche Menge Kohlenhydrate oder Proteine. Zudem setzen traditionelle Eis-Rezepturen auf Milch oder Sahne als Basis. Das ist zwar trotz der enthaltenen gesättigten Fettsäuren, die eher kritisch bewertet werden, kein Manko aus ernährungswissenschaftlicher Sicht, für zunehmend mehr Menschen jedoch ein Minuspunkt in Sachen Klimaschutz. Denn Tierhaltung erhöht die Treibhausgas-Emission. Darüberhinaus steckt in Milchprodukten Milchzucker, der für einen Teil der Bevölkerung nicht verträglich ist.

Weil unser Zucker- und Fettkonsum trotz umfangreicher Aufklärungs- und Informationsmaßnahmen insgesamt deutlich über den wissenschaftlichen Empfehlungen liegt, hat die Bundesregierung im Rahmen ihrer „Nationalen Reduktions- und Innovationsstrategie“ daher Wissenschaft und Lebensmittelhersteller damit beauftragt, Produkte mit einer günstigeren Zusammensetzung zu entwickeln, um uns so eine

gesündere Wahl zu erleichtern. Mit einem vielversprechenden Ansatz zur Senkung des Zuckeranteils in Speiseeis beschäftigen sich zum Beispiel Wissenschaftler am Bundesforschungsinstitut für Ernährung und Lebensmittel (Max-Rubner-Institut): Sie haben herausgefunden, dass sich die von Natur aus nur geringe Süßkraft von Laktose, also Milchzucker, durch die Zugabe von bestimmten Spaltenzymen steigern lässt. Ein weiterer interessanter Ansatz kommt vom Kompetenzcluster für Ernährung und kardiovaskuläre Gesundheit (nutriCARD): Es hat Rezepturen für herzgesündere Lebensmittel erarbeitet, unter anderem für Speiseeis, die nun in Studien auf ihre Wirksamkeit getestet werden sollen. Zugleich wird in Verbraucherbefragungen und sensorischen Tests der Frage nachgegangen, wie es überhaupt mit dem Interesse der Konsumenten an reformulierten Produkten, mit ihren Erwartungen und dem konkreten Kaufverhalten aussieht. Die Ergebnisse einer umfassenden Studie der Deutschen Landwirtschaftsgesellschaft (DLG): Der Anteil der Befragten, die angeben, dass sie bewusst versuchen ihren Zuckerverzehr zu reduzieren, liegt bei knapp 60 Prozent. 46 Prozent sagen, dass sie den Zuckergehalt checken, bevor sie ein neues Produkt kaufen, fast die Hälfte davon hat nach eigenen Angaben schon mal auf den Kauf eines überzuckerten Produkts verzichtet. Gefragt nach Produktgruppen, bei denen sich die Verbraucher ein Angebot an zuckerreduzierten Varianten im Handel wünschen, wurde von knapp einem Drittel auch Speiseeis genannt.

VIelfältiger Ersatz für Zucker und Milch

Der Wunsch nach gesünderen Produkten ist bei vielen Herstellern nicht tatenlos verhallt. Teilweise läuft schon seit Jahren eine „stille Reformulierung“, bei der die Nährstoffprofile eingeführter Produkte schrittweise verbessert werden – ohne dies den Verbrauchern gegenüber immer zu kommunizieren. Gleichzeitig entwickeln etablierte Lebensmittelkonzerne wie auch Start-ups aktuell ganz neue Eis-Rezepturen. Die Ansätze dafür könnten unterschiedli-



DIE EXPERTIN

DOROTHEE SCHALLER ist Ökotrophologin und schreibt als selbstständige Fachredakteurin für Ernährung Beiträge in Magazinen und Onlineportalen.

cher nicht sein. So wird zum Beispiel für veganes Eis, das weder Eier noch Milch oder Sahne und damit auch keine Laktose enthält, als Basis häufig Kokosnussmilch verwendet. Zunehmend kommen für Hersteller aber auch eiweißreiche Pflanzendrinks, etwa aus Sojabohnen oder Süßlupinen, als Grundsubstanz in Frage. Wieder andere ersetzen die Milch mit einem Mix aus pflanzlichen Proteinen (z. B. aus Erbsen), Zucker und Fett von Kokosnüssen oder Palmfrüchten.

Steht bei der Rezeptur die Erhöhung des Eiweißgehalts im Fokus, kommt meist entrahmte Milch zum Einsatz und/oder Magermilch- bzw. Molkenproteine, jeweils in Pulverform oder als Isolat. Das hat den Vorteil, dass so auch gleich der Fett- und Kaloriengehalt reduziert wird. Dafür muss jedoch die Einbuße an Cremigkeit kompensiert werden, was technologisch z. B. durch Zugabe von Mais-, Akazien- und Agavenfasern sowie Ballaststoffen wie Inulin gelingt. Auch in puncto Zuckerreduktion bieten sich verschiedene Möglichkeiten: zum Beispiel Stevioglykoside, die aus der Stevia-Pflanze extrahiert werden. Sie sind zwar kalorienfrei, aber nicht geschmacksneutral und daher nur im Mix mit anderen Süßungsmitteln eine Alternative. Bio-Eishersteller tauschen den normalen Haushaltszucker auch gern gegen nicht-raffinierten Rohrohrzucker, Agavendicksaft oder Datteln aus. Überwiegend kommen bei Low-Sugar-Eiskreationen jedoch die

Zuckeraustauschstoffe Xylitol und Erythritol zum Einsatz. Xylitol süßt wie Saccharose (Haushaltszucker), hat aber nur halb so viele Kalorien. Erythritol liefert bei etwa 70 Prozent der Süßkraft gar keine Kalorien. Zudem überzeugen beide mit Null Eigengeschmack. Und weil Erythritol sogar in Bio-Qualität verfügbar ist – im Gegensatz zu Stevia und Xylitol – und als Zusatzstoff in EU-biozertifizierten Lebensmitteln zugelassen ist, wird er auch von Bio-Herstellern verwendet.

Bei beiden Zuckeraustauschstoffen handelt es sich übrigens um Zuckeralkohole, die grundsätzlich auch in der Natur vorkommen. Xylitol findet sich in Himbeeren und Blumenkohl, außerdem in Birken- und Buchenrinde, weshalb es auch bekannt ist unter dem Namen Birkenzucker. Erythritol steckt in Käse, Pilzen und Früchten, unter anderem in Pflaumen und Erdbeeren. Für den Einsatz im großen, lebensmittelindustriellen Stil werden die Substanzen jedoch anders gewonnen: Xylitol wird aus Harthölzern und Pflanzenresten wie z. B. Maiskolben extrahiert. Erythritol entsteht dagegen durch mikrobielle Fermentation aus Traubenzucker.

ZUCKERALKOHOLE GUT FÜR INSULINSPIEGEL

Mit Xylitol und Erythritol lassen sich aber nicht nur Zucker und Kalorien einsparen und die Zähne vor Karies schützen. „Beide Zuckeralkohole halten auch den Blutzucker- und Insulinspiegel in Balance“, weiß Privatdozentin Dr. Anne Christin Meyer-Gerspach von der St. Clara Forschung AG in Basel aus ihren bisherigen Studien. „Anders als Zucker lässt Xylitol ihn nur geringfügig ansteigen und Erythritol hat gar keinen Einfluss darauf.“ Und noch einen Vorteil sieht die Ernährungswissenschaftlerin: „Beide Stoffe stimulieren die Freisetzung von Sättigungshormonen aus dem Dünndarm. Was dazu führt, dass sich die Magenentleerung verlangsamt. Es tritt daher ein Völlegefühl ein, wie es auch von Haushaltszucker ausgelöst wird. Eine interessante Eigenschaft, die synthetische Süßstoffe nicht haben.“ Trotzdem sind einige Lebensmittelhersteller beim Einsatz der beiden Zuckeraustauschstoffe eher zurückhaltend. Die Erklärung der Expertin: „Xylitol gelangt zu 90 Prozent in den Dickdarm und wird dort von den Bakterien verstoffwechselt. Bei



zu großen Verzehrsmengen in kurzer Zeit kann das zu Blähungen und osmotischen Durchfällen führen.“ Erythritol wird zwar zu 90 Prozent bereits im Dünndarm resorbiert. Die restlichen 10 Prozent verarbeiten aber auch hier die Darmbakterien. „Studien haben jedoch gezeigt, dass sich der Körper rasch anpassen und dann auch höhere Dosierungen nebenwirkungsfrei vertragen kann“, so Dr. Meyer-Gerspach. Insgesamt sollte der Einsatz von Zuckeraustauschstoffen jedoch nicht das eigentliche Ziel außer Acht geraten lassen, betont die Wissenschaftlerin: „Wir müssen unseren Geschmackssinn Schritt für Schritt an weniger Süße gewöhnen.“ Die Menge an Süßungsmitteln, die dann unverzichtbar erscheint, sollte ihrer Ansicht nach ein Mix aus verschiedenen Alternativen sein, um von allen Vorzügen profitieren und mögliche Nebenwirkungen minimieren zu können.

CLAIMS VERSPRECHEN OFT ZU VIEL

Wer wissen will, wie viel Zucker, Fett und Kalorien tatsächlich in der Eiscrème stecken, muss die Zutatenliste ganz genau durchlesen. Denn oft klingt das, was auf den bunten Verpackungen in großen Lettern versprochen wird, besser als es in der Realität umgesetzt ist. Was zum Teil auch an den komplizierten Kennzeichnungsregeln liegt. „Zuckerarm darf sich laut Health Claims-Verordnung zum Beispiel alles nennen, was nicht mehr als fünf Gramm Zucker pro 100 Gramm enthält“, erklärt Stephanie Wetzel vom Verbraucherzentrale Bundesverband (vzbv). „Und der Hinweis ‚ohne Zuckerzusatz‘ bedeutet, dass keine Ein- oder Zweifachzucker hinzugefügt wurden. Außerdem

darf keine Zutat drin sein, die nur wegen ihrer süßenden Wirkung verwendet wurde.“ Honiggesüßtes Eis kann demnach nicht von sich behaupten, ohne Zuckerzusatz auszukommen. Würde mit Xylitol und Erythritol gesüßt, darf dagegen mit dem Claim „ohne Zuckerzusatz“ geworben werden, da diese Zuckeraustauschstoffe weder Mono- noch Disaccharide enthalten. Bananen- und dattelgesüßtes Eis wiederum sollte den Hinweis tragen „enthält von Natur aus Zucker“. Aussagen wie „xy Prozent weniger Zucker“ erfordern immer den Bezug zu einem Referenzprodukt. „Etwas weniger als ganz viel kann nämlich immer noch eine Menge sein“, gibt Ernährungswissenschaftlerin Stephanie Wetzel zu bedenken. Beim Thema Proteine wird's nicht einfacher. Für viele Verbraucher hat ein hoher Proteingehalt ein positives Image, weil Eiweiß mit wachsender Muskelmasse assoziiert wird, auch wenn Experten immer wieder betonen, dass die allermeisten Menschen keinen Eiweißmangel haben und mehr Zufuhr daher keinen Nutzen bringt. Proteine punkten aber auch mit ihrem guten Sättigungswert – für viele ein Hoffnungsschimmer, wenn es darum geht, Maß zu halten beim Eisgenuss.

Tatsächlich darf ein erhöhter Proteingehalt nach der Health Claims-Verordnung auf der Eispackung ausgelobt werden, wenn mindestens 20 Prozent der enthaltenen Energie aus Eiweiß stammen. Abhängig vom Kaloriengehalt kann der Eiweißgehalt bei High-Protein-Eiscremes deshalb variieren (siehe auch unsere Eiscrème-Auswahl), liegt jedoch in jedem Fall deutlich unter dem von Magerquark und Hühnerei, die 13 Gramm Eiweiß pro 100 Gramm liefern, und erst Recht unter dem von Hülsenfrüchten und magerem Hähnchenbrust, die mit über 20 Gramm punkten.

Was zudem oft übersehen wird: Proteineis kann durchaus kalorienreich sein, da auch Eiweiß ein Energielieferant ist. Es ist auch nicht unbedingt gesagt, dass das Produkt fett- oder zuckerreduziert ist. Davon abgesehen ist eine einseitig auf erhöhte Eiweißzufuhr ausgerichtete Kost nicht automatisch ausgewogen und gesund. Was den Vergleich der enthaltenen Zutaten zusätzlich erschwert: Eiscrème wird nach Volumen gekennzeichnet, nicht nach Gewicht. Obwohl das Eis fest ist, macht die Fertigverpackungsverordnung hier eine Ausnahme. Die Milliliter-Angabe auf der

8 x cooles Eis

KAKAOEIS

(veganes Eis mit Edelkacao und Kokosmilch)

von Nomoo

Claims: Bio, vegan, von Natur aus laktose- und glutenfrei

Zutaten: Wasser, 12 % Kakaopulver, Rohrohrzucker, Kokosnussmilch (75 % Kokosnuss-(fleisch)extrakt, Wasser), Traubenzucker, Inulin, Akazienfaser, Meersalz, Verdickungsmittel (Guarkernmehl, Johannisbrotkernmehl)

Nährwerte pro 100 ml: 106 kcal
3,1 g Fett (davon 2,4 g ges. Fettsäuren), 14,7 g Kohlenhydrate (davon 13,6 g Zucker), 2,3 g Eiweiß, Ballaststoffe 7,3 g (pro 100 g!)

Preis: 500 ml Becher ca. 6 Euro

Weitere Sorten: Apfel-Zimteis, Gebrannte-Mandel-Eis, Mangoeis, Himbeereis, Cassiseis, Kokosnusseis, Erdnusseis

COOKIES & CREAM

(High-Protein-Vanilleeis mit schokoladigen Cake Bites)

von Breyers

Claims: no added sugar, high protein & fibre, 340 kcal per tub

Zutaten: entrahmte Milch, konzentrierte Magermilch, Maltodextrin, Süßungsmittel (Erythrit, Maltit, Sucralose), Milcheiweiß, 4,6 % Sahne, Weizenmehl, Stabilisatoren (Glycerin, Guarkernmehl, Johannisbrotkernmehl), Sonnenblumenöl, fettarmer Kakao, Ei, Aromen, Emulgatoren (Mono- und Diglyceride von Speisefettsäuren), Maisstärke, Salz, Backtriebmittel (Natriumcarbonate)

Nährwerte pro 100 ml: 73 kcal
1,9 g Fett (davon 1 g ges. Fettsäuren), 9,8 g Kohlenhydrate (davon 3,3 g Zucker), 4,1 g Eiweiß, 4,1 g Ballaststoffe

Preis: 465 ml Becher ca. 6,50 Euro

Weitere Sorten: Mango & Coconut, Spiced Cookie Dough, Salted Caramel Cake, Peanut Butter vegan, Chococlate & Hazelnut vegan

SALTED CARAMEL

(proteinreiches Eis mit Salzkaramell- und Lucumageschmack)

von Oppo

Claims: Proteinquelle, 171 kcal pro halbem Becher

Zutaten: 71 % frische pasteurisierte Vollmilch, Magermilchpulver, Süßungsmittel (Erythrit, Steviolglykoside), Rahm (Milch), Apfelsaftkonzentrat, 2 % Kokosnussfett, 0,7 % Lucumapulver, Stärke, 0,2 % Meersalz, natürliches Aroma, Farbstoff (Zuckerulör), Emulgator (Mono- und Diglyceride von Speisefettsäuren), Stabilisator (Johannisbrotkernmehl, Guarkernmehl, Carrageen)

Nährwerte pro 100 ml: 71 kcal
4 g Fett (davon 3 g ges. Fettsäuren), 8,6 g Kohlenhydrate (davon 5,5 g Zucker), 3,3 g Eiweiß, Ballaststoffe k.A.

Preis: 475 ml Becher ca. 5,50 Euro

Weitere Sorten: Madagascan Vanilla, Colombian Chocolat & Hazelnut

SALZIGE ERDNUSS-BUTTER

(Bio-Low Calorie Eis)

von Stark

Claims: bio, 100 % natürlich, 308 kcal pro Becher, mit NUTRIscore-Siegel A (grün)

Zutaten: Wasser, 13 % Apfelsaftkonzentrat, 8 % Erdnussbutter (100% Erdnüsse), 6 % Molkenproteinkonzentrat, Magermilchpulver, 3 % Kokosblütenzucker, 3 % Süßungsmittel (Erythrit), Akazienfaser, Sahne, Verdickungsmittel (Guarkernmehl, Johannisbrotkernmehl), 0,5 % Meersalz

Nährwerte pro 100 g (!): 77 kcal
3 g Fett (davon 0,9 g ges. Fettsäuren), 7,5 g Kohlenhydrate (davon 6,7 g Zucker), 5,1 g Eiweiß, 2,3 g Ballaststoffe

Preis: 500 ml Becher ca. 5 Euro

Weitere Sorten: Schoko Haselnuss, Salziges Karamell

CHOC CHIP

(Proteineis mit Schokostückchen)

von Protami

Claims: hoher Proteingehalt, ohne Zuckerzusatz, glutenfrei

Zutaten: entrahmte Milch, 9 % Süßungsmittel (Xylit), Sahne, eingedickte entrahmte Milch, 4 % fettarmes Kakaopulver, 3 % Zartbitterschokoladenstückchen mit Süßungsmittel Maltit (Kakaomasse, 41 % Süßungsmittel [Maltit], Kakaobutter, Emulgator [Sojalecithin]), 3 % Molkenproteinkonzentrat (Molkenprotein, Emulgator [Sonnenblumenlecithin]), 2 % Milchproteinpulver, 2 % Süßungsmittel (Erythrit), Stabilisator (Johannisbrotkernmehl), Bourbon Vanille Extrakt, Salz

Nährwerte pro 100 ml: 85 kcal
3,5 g Fett (davon 2,3 g ges. Fettsäuren), 11,6 g Kohlenhydrate (davon 2,4 g Zucker), 5,6 g Eiweiß, Ballaststoffe k.A.

Preis: 180 ml Becher ca. 3,20 Euro

Weitere Sorten: Hazelnut Choc Chip, Banana Choc Chip, Mango Passion Fruit

EIS VANILLE

(veganes Vanille-Eis mit Süßlupinen)

von Made with Luve

Claims: vegan, 30 % weniger Zucker

Zutaten: Wasser, Glucose, 15 % Lupinenzubereitung (Wasser, Lupinen-Eiweiß-Isolat), Zucker, Kokosfett, natürliches Vanillearoma, gemahlene Vanilleschoten, Farbstoff (Beta-Carotin), Emulgator (Mono- und Diglyceride von Speisefettsäuren [Raps]), Verdickungsmittel (Johannisbrotkernmehl, Tarakern-Mehl), Salz

Nährwerte pro 100 ml: 118 kcal
5,1 g Fett (davon 3,5 g ges. Fettsäuren), 15,8 g Kohlenhydrate (davon 7,9 g Zucker), 1,5 g Eiweiß, 0,3 g Ballaststoffe

Preis: 450 ml Becher ca. 3,50 Euro

Weitere Sorten: Schokolade, Erdbeer, Keks & Karamell, Keks & Kakao

DARK CHOCOLATE

(veganes Schoko-Eis mit Cashewcreme und Datteln)

von Icedate

Claims: ohne Zuckerzusatz, vegan, bio, nur 4 Zutaten

Zutaten: Cashew-Creme (Wasser, 6 % Cashewkerne), 22 % Datteln, 10 % Kakaopulver

Nährwerte pro 100 g (!): 138 kcal
4,7 g Fett (davon 1,9 g ges. Fettsäuren), 17,3 g Kohlenhydrate (davon 14,9 g Zucker), 3,9 g Eiweiß, 5,2 g Ballaststoffe

Preis: 400 ml Becher ca. 8 Euro

Weitere Sorten: Golden-Ice, Coffee Break, Kürbiskern, Mandel-Vanille, Nougat, Salty Peanut, Schoko-Ingwer, Schoko-Mandel-Zimt, Waldfrucht, Schoko-Sorbet, Mango-Sorbet

365 MANGO

(proteinreiches und fettarmes Bio-Eis)

von Das Eis

Claims: 365 kcal pro Becher, mit NUTRIscore-Siegel A (grün), Ballaststoffquelle, fettarm, zuckerreduziert, hoher Proteingehalt, bio, fair trade

Zutaten: entrahmte Milch, 20 % Mango-Püree, Milcheiweiß, Eier, lösliche Ballaststoffe (Agave, Akazie), Agavendicksaft, Süßungsmittel (Erythrit), Sahne, Fruchtsüße aus Trauben und Datteln, natürliches Aroma

Nährwerte pro 100 ml: 73 kcal
1,3 g Fett (davon 0,6 g ges. Fettsäuren), 12 g Kohlenhydrate (davon 8,3 g Zucker), 5 g Eiweiß, 3,7 g Ballaststoffe

Preis: 500 ml Becher ca. 5,50 Euro

Weitere Sorten: 365 Erdbeere, 365 Zitrone, 365 Schokolade, 365 Vanille

HOMEMADE

AVOCADO-KOKOS-EIS MIT LIMETTE

Von ½ **Bio-Limette** die Schale fein abreiben, den Saft auspressen. **5 TL Erythrit** im Mixer (Blitzhacker) pulverisieren. In das Pulver den Limettenabrieb und **100 ml Kokosmilch** (½ kleine Dose) untermixen. Dabei darauf achten, dass festes Fett und flüssiger Anteil der Kokosmilch zu gleichen Teilen verwendet wird. **1 reife Avocado (ca. 230 g)** halbieren, den Kern entfernen. Das Fruchtfleisch aus der Schale löffeln. Mit

1 TL Limettensaft zu den übrigen Zutaten in den Mixer geben und pürieren. Die Masse im Mixgefäß ins Gefrierfach stellen. Nach ca. 60 Minuten herausnehmen und durchmischen. **1 Stängel Minze** waschen, die Blättchen abzupfen, trocken tupfen und fein hacken. Unter die Avocado-creme mischen, zurück ins Gefrierfach stellen und etwa alle 30 Minuten durchmischen. Nach 3–4 Stunden ist das Avocado-Eis genussfertig.



TIPP
Avocado-Eis und Frozen Skyr sind für den sofortigen Genuss gedacht. Wenn diese Eissorten länger als die angegebenen 3–4 Stunden im Tiefkühlfach bleiben, büßen sie ihre Cremigkeit ein. Dann vor dem Verzehr erst wieder 30–60 Minuten antauen lassen, evtl. nochmal durchrühren.



Pro Portion (ca.) 197 kcal
Fett 1 g, Kohlenhydrate 2 g (davon Zucker 1 g)
Eiweiß 2 g, Ballaststoffe 4 g



FROZEN HEIDELBEER-SKYR



125 g Heidelbeeren waschen, abtropfen lassen. Von ½ **Bio-Zitrone** die Schale abreiben, den Saft auspressen. **50 g Erythrit** im Mixer (Blitzhacker) mit **1 TL Johannisbrotkernmehl** pulverisieren, 2 EL davon abnehmen, mit den Beeren mischen und dann in einem kleinen Topf unter Rühren erhitzen. Kurz köcheln lassen. Die Limettenschale untermischen und die Beeren mit dem Kartoffelstampfer zerdrücken, dann abkühlen lassen. Von **250 g Skyr (natur)** 50 g abnehmen und mit den abgekühlten Heidelbeeren verrühren. **3 EL Whey-Proteinpulver** (natur) unter das restliche Erythrit-Pulver mischen. Mit den übrigen 200 g Skyr und 1–2 TL Zitronensaft verrühren. Die weiße Skyr-Masse und die Heidelbeer-Skyrmasse in eine Schale einschichten. Für einen Marmoreffekt mit der Gabel spiralförmig vermischen. Im Tiefkühlfach ca. 3 Stunden frosten.



Pro Portion (ca.) 144 kcal
Fett 1 g, Kohlenhydrate 10 g (davon Zucker 9 g)
Eiweiß 22 g, Ballaststoffe 5 g

Verpackung stimmt aber in der Regel nicht mit der enthaltenen Menge in Gramm überein. Zumal Eis für den soften Schmelz gern mit mehr oder weniger Luft aufgeplustert wird. Dadurch wird das Volumen leichter. Die größten Luftnummern enthalten daher oft nur halb so viel Masse wie solide Eiscreme. Nährwertangaben, die sich auf 100 Milliliter beziehen, lassen sich demnach kaum vergleichen. Und nicht auf allen Bechern gibt es Nährwert-Angaben mit 100-Gramm-Bezug. Davon einmal abgesehen, verführt luftiges Eis noch mit einem anderen Vorteil: Es kann deutlich preisgünstiger angeboten werden.

FAZIT

Um unter den vielfältigen neuen Eiskreationen leichter seinen Healthy-Favoriten zu finden, ist es empfehlenswert, sich vorab erst einmal über seine individuellen Bedürfnisse klar zu werden: Sind vegane Zutaten gewünscht? Hat ein geringer Kalorien-gehalt Priorität? Steht vor allem die Zuckerreduktion im Vordergrund? Oder soll das Eis proteinreich sein? Individuelle Geschmackspräferenzen spielen natürlich auch noch eine Rolle. Stephanie Wetzel

vom Verbraucherzentrale Bundesverband rät außerdem: „Behalten Sie den Trick mit der Luft im Hinterkopf, und vergleichen Sie, wo immer es möglich ist, die Nährwertangaben pro 100 Gramm statt pro 100 Milliliter.“
Übrigens schneiden auch manche klassischen Produkte, die gar nicht als besonders gesund vermarktet werden, beim Nährstoffgehalt gut ab. Wie auch immer die Kaufentscheidung ausfällt: In jedem Fall gilt beim Eisgenuss: Maß halten! Sonst ist der Spareffekt selbst bei den neuen zucker-, fett- und kalorienarmen Eisrezepturen schnell dahin.